

Joggingprogramm TVR 2023

Januar		
02. Jan	Montag	kurzes Joggen, danach Neujahrsapéro 2023 Jogging / Walking
29. Jan	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Badi Bettingen
Februar		
11. Feb	Samstag	43. Leimentalerlauf Oberwil 15 km, 8km
27. Feb	Montag	Kein Joggen -> Fasnacht
März		
11. Mär	Samstag	GV-TVR
12. Mär	Sonntag	Muttenzer Marathon
18. Mär	Samstag	Kerzerslauf
25. Mär	Samstag	Vereinswaldlauf TV-Riehen in der Langen Erlen 4380m
26. Mär	Sonntag	Freiburger (D) Marathon / Halbmarathon
April		
01. Apr	Samstag	Birslauf 10km
02. Apr	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Treffpunkt Otto Wenk Platz, wir Joggen in Allschwil
08. Apr	Samstag	Osterlauf Eiken
10. Apr	Montag	Ostermontag, Jogging findet statt
22. Apr	Samstag	Staffellauf Quer durch Basel
24. Apr	Montag	24. April 1. Kurstag bis Montag 26. Juni letzter Kurstag mit Apéro
29. Apr	Montag	Eröffnungsmeeting Grendelmatte
Mai		
06. Mai	Samstag	Basler Frauenlauf 5,2Km / 10,4Km
13. Mai	Samstag	Grand-Prix von Bern 16km ± 170m / Altstadt 4,7 km
17. Mai	Mittwoch	Gempen Berglauf 7,8 km ± 426m
21. Mai	Sonntag	Dreiländerlauf 10.1 km / 21.1 km
Juni		
10. / 11. Jun	Sa / So	Einkampfmeisterschaften Grendelmatte
11. Jun	Sonntag	Schweizer Frauenlauf Bern 10km / 5km
18. Jun	Sonntag	Sontagsjogging 09.00 Treffpunkt Finnenbahn Riehen
21. Jun	Mittwoch	Chrischonalauf 9,7km ± 225m
26. Jun	Montag	Letzter Kurstag mit Apéro

Juli		
August		
16. Aug	Mittwoch	Abendmeeting Grendelmatte
19. Aug	Samstag	Kidscup BS/BL
20. Aug	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Otto Wenk Platz, Läufer werden nach Augst CH gefahren. Laufstrecke: Augst - Rheinfelden 7Km
21. Aug	Montag	Jogging / Walking und Grillieren Treffpunkt 19.00 noch nicht bekannt
September		
10. Sep	Sonntag	Wehratallauf 10,2km
16. Sep	Samstag	Internationaler Greifenseelauf in Uster 21.1km / 10km
16. Sep	Samstag	SVM Promotionsliga und Schlussturnen TVR
24. Sep	Sonntag	Waieländer Volkslauf Inzlingen 10,2km (voraussichtlich) Basler Bruggenlauf 16,1 km / Altstadtlauf 6 km
Oktober		
21. Okt	Samstag	Felix Meyer Gedenklauf TV Riehen
22. Okt	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Rotengraben Bushaltestelle Riehener Lauftag
November		
12. Nov	Sonntag	Augusta Raurica Lauf 12 km / 5,5 km
18. Nov	Samstag	Basler Stadtlaf 5,5Km
Dezember		
02. Dez	Samstag	Schwimmmeisterschaften TV-Riehen
03. Dez	Sonntag	Allschwiler Klausenlauf 10,2km / 5,7km
10. Dez	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 St. Chrischona Bushaltestelle, danach Morgenessen
Januar 2024		
01. Jan	Montag	Neujahr kein Joggen
08. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2024 Jogging / Walking

Der Joggingkurs findet vom 24. April 2023 bis 26. Juni 2023 statt

An diversen Montagen führt Mario und Thomas ein Lauftraining für Jogger durch.
(siehe Spezialtraing auf unserer Homepage www.tvriehen.ch)